



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 1 a 5 de setembro



ANO LETIVO 2025/2026

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 2	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	46,95	0,85	7,6	2,5
	Prato	Bifes de frango grelhados	211,0	7,6	15,2	20,3
		Arroz e feijão preto Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
		Feijão Preto	116,0	4,8	10,3	6,0
	*Vegetariano	Curgete panada no forno	128,8	4,7	15,1	6,1
		Arroz e feijão preto				
	Legumes/Salada	Couves salteadas, cenoura e tomate	27,4	2,1	1,5	0,6
	Sobremesa	Ameixa e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco	50,4	1,0	7,7	2,9
	Prato	Filetes de pescada panados no forno	165,3	5,5	14,9	13,5
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Filetes de tofu	139,3	6,2	12,7	7,7
		Massa com molho de tomate	120,0	4,2	16,8	3,0
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	32,0	0,5	5,0	1,6
	Sobremesa	Salada de frutas / Fruta da época (3 variedades)	56,2	0,4	10,9	0,8
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)	69,8	1,2	10,55	4,3
	Prato	Jardineira de carne (vaca)	168,9	7,0	7,1	19,3
	*Vegetariano	Jardineira de tofu	64,1	2,3	6,3	4,5
	Legumes/Salada	Alface e tomate	20,5	0,2	3,5	1,5
	Sobremesa	Melancia e outras 2 variedades	53,8	0,3	12,3	0,7

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

É servido pão de mistura e água à refeição.

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Divisão de Educação - Passeio das Mordomas da Romaria . 4904-877 Viana do Castelo . tlf. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt